

# La ménopause

par la D<sup>re</sup> Dominique Tessier

« Tu as l'air inquiète. » Soupir de soulagement. Florence a vaguement entendu son médecin lui dire que tout va bien. Charge virale indétectable. Excellent bilan immunitaire. Aucun problème avec le foie, les reins, etc. Mais comment lui dire que ses sueurs nocturnes sont revenues, 15 ans après son infection par le VIH ? Depuis des mois, sa mémoire lui fait défaut et elle n'arrive plus à se concentrer. Elle avait déjà l'humeur changeante et triste avant le tremblement de terre en Haïti, où vivent plusieurs membres de sa famille. Mais maintenant, elle n'arrive pas à reprendre le dessus. Elle voudrait s'investir davantage dans la communauté, où il y a tant à faire, mais la crainte d'être atteinte du sida la paralyse. Même si sa charge virale est indétectable, même si elle a suivi son traitement antirétroviral à la lettre. Combien de temps encore pourra-t-elle garder sa maladie secrète ?

Grâce à un suivi régulier, à l'efficacité des médicaments et à de saines habitudes de vie, les personnes vivant avec le VIH (PVVIH) ont une espérance de vie qui se rapproche de celle de la population générale. Et elles vieillissent. Il est donc important pour les femmes de passer un examen médical en plus du suivi régulier, afin d'évaluer leur santé gynécologique, cardiovasculaire et mentale.

Les sautes d'humeur et les sueurs nocturnes de Florence seraient-elles causées par la ménopause, et non le VIH ? Si c'est le cas, que peut-elle faire ?

## Les symptômes de la ménopause

La ménopause semble survenir plus tôt chez les femmes vivant avec le VIH (FVVIH). Les symptômes les plus courants sont : les bouffées de chaleur, très désagréables la nuit, la dépression et la baisse de libido. Des troubles de la mémoire et de la concentration sont fréquents chez toutes les femmes ménopausées, mais peut-être un peu plus chez les FVVIH. On soupçonne un lien entre la numération des cellules CD4 et les bouffées de chaleur nocturnes. Celles-ci sont plus fréquentes chez les femmes dont la numération est inférieure à 200 cellules/mm<sup>3</sup>. Comme la qualité du sommeil en souffre, le risque de dépression augmente.

Il existe des traitements efficaces pour les femmes qui présentent de graves symptômes. Il semble y avoir peu de risque à combiner l'hormonothérapie aux antirétroviraux. Chose certaine, pour prévenir l'ostéoporose, toutes les femmes ménopausées



devraient prendre des suppléments de calcium et, en hiver, de vitamine D. Comme le prix de ces suppléments varie considérablement, on peut demander conseil au pharmacien pour choisir un bon produit à prix abordable.

## Bilan de santé

L'examen annuel est le moment tout indiqué pour faire le point sur vos habitudes de vie et vérifier que vos vaccins sont à jour.

L'usage du tabac, de mauvaises habitudes alimentaires, un mode de vie sédentaire et des excès de toutes sortes ont de graves conséquences sur le système immunitaire, la santé cardiovasculaire et les maladies associées au vieillissement. Il faudrait tout faire pour les éviter. En participant à une cuisine communautaire, on arrive plus facilement à varier ses menus et à privilégier les aliments sains.

De toutes les interventions, la vaccination est la plus avantageuse sur le plan de la santé. Toute PVVIH dont la numération des CD4 est supérieure à 100 cellules/mm<sup>3</sup> devrait se faire vacciner contre les infections à pneumocoque et l'influenza (la grippe). Les vaccins contre la diphtérie et le tétanos devraient être renouvelés aux 10 ans.

## Santé mentale

Une étude américaine révèle que de 30 % à 60 % des FVVIH font état d'une dépression. Il ne faut pas prendre ce résultat à la légère, car la dépression est associée à un respect moins rigoureux de la pharmacothérapie. Il existe plusieurs traitements contre la dépression, avec et sans médicaments. L'important est d'en parler avec le médecin et d'accepter le soutien des proches.

Après une longue discussion avec son médecin, Florence s'est sentie beaucoup mieux. Ce n'était pas le sida tant redouté, mais le vieillissement « normal » qui expliquait ses symptômes. C'était bon à entendre. **R**

**Dominique Tessier, MD, CCFP, FCFP**, est médecin de famille à la Clinique médicale du Quartier Latin, à Montréal. Elle travaille également à la clinique de prophylaxie post-exposition de l'Hôpital Saint-Luc (Centre Hospitalier de l'Université de Montréal).